

باشراف : زياد صفوري

كل شيء

فصول من كتاب :

لكي تعرف نفسك

بقلم : هاري ايمرسون فوسدين

الحلقة الثانية والاخيرة

ان تجد الانسان انما يتعلم في الاحتفاظ بمنزلة العليا وطموحه... وان يجد وسيلة لتحقيق ذلك افضل من تنمية شخصيته، ومع ذلك فان هذه المقترحات يمكن ان تعمل بطريقة شاذة، فتزق الحياة شرمق... وغالبا ما يكون التوتر بين وجودنا وانفسنا التي نرغب فيها بسبب مثل اخلاقنا عليا، حيث نتعالج بطريقة سيئة.

واذا لم يتحقق قول السذات،

وازداد التوتر شدة بين واقع النفس وما يعلم به المرء، كانت النتيجة غير سعيدة، وقد تغلب احيانا على احساس سالح بالنفس... لقد كشفت دراسة واحدة لحوالي ٢٧٥ رجلا وفاة من المعلمين ان اكثر من ٩٠ بالمئة منهم يعانون من احساسات عنيفة مخيبة للآمل بالنفس، وهم يعانون من مختلف الاسباب، كالجزع الجسماني، او الخوف القبيح، او اعتماد المرء الاجتماعي، او النشال في الحب، او ظلة الثقافة، او القتل الكبي... او الاتم...

وينمو أهمية المشكلة نفسها واضحة على ضوء السبل غير السليمة التي نتبعها بها عادة، فالأشخاص بالحبس بطريقة إطلاق سراح من اللذان حولها حتى لا يعرف أحد النقص الذي يشربه، فيصبح الرجل الفخسول مشاقيا، والرائحة مخيف الماطة، وقد الحياه فخورا مناهيا... أنشخصا كان معروفا بين أسرته بالبرقة والرزاق، عانى من فشل الله فانتقل على الفور من سيطرة... وعلى العكس، فانه كان اذا احس بتفوقه، تصرف بتواضع كانه يشعر بنقص، فاذا استولى عليه الشعور بالنقص بدأ يفتال بخلافات من جديد.

وهناك آخرون يصنعون كائنات في الاسطورة المشهورة، فهم يصنعون كل معتاد البشر التي يشعرون في الوصول اليها بانها مرة الما... فالتشابه لتعلم يند من الرضا، والتفاد سفر من الذين يتحكمون في انفسهم بضمهم بانهم انقياء... والتفاد في دراسة بتحكم على التفتين بانهم منخلقون ادماء علم... وهكذا ينبت قدر كبير من الشهرة من هذا المصدر... راقب ما يسفر منه الناس تستطيع ان تكشف الشيء الذي يتصورهم، وما يتفكرون - دون وعي - الى املاكهم.

وهناك اشخاص آخرون يتلبسون اغذارا تستند الى ادراك مبالغ فيه

الدروب الحائر

شعر : جلية رضا - القاهرة

ذلك «الروب» الذي ظل على الشجب دهنرا انه ما زال شجوها، يرى في الامر سرا انه ما زال يشكو من فراغ، وخواء ويرى الاغوام تضي، وهو يهفو لساء فيه يكسوك ندينا قايرا ظهرا، وصبرا

ذلك «الروب» يصاتي، واتا منه اعاني انه كل الذي منك، على طول زماني فكريات من غرام، من كالفجر الربيب وبقيانا من احاسيس، ونجوى... وشبوب انه مخزن لثم،... وعناي... وحضان

آه... كم بيني وبين الروب اسرار رهيبه كم توغلت بجنيبه... وطوقت درويبه!! كم تجمنا على يتم... وحرمان... وجوع وتسايقنا حنيبا، وهوى، غير مبوعي وطوبنا الليل في نجوى، واحلام مزيبه

يا ليهيبية الاصداء فيه والتداء...!! ان في كيبه اغراء تخبسني في ديماني من نفايا الكف، والابطين انتم المشرق عطره المسكى ينساب على طول العنق من خلال الياقعة الزرقاء، ارون لسماي

سوف يبلى، ايه يا سخريني الكرى، سيلي ها هي «اللعنة» في جنيبه تلهو... تتسلى سوف يبلى، وهوي الفس يزاد شيايا ويصب النار في قلبي، ويصلي العذابا غير اتني، ولن اشكو يوما، او املا



يا كرم العلالي عنقوبك لنا يا حلو، يا غالي، شو حبك لنا

اعترافات طبيب

اصبح الطب النفسي الان هو «الموضة الجديدة» التي انتشرت كالنسيم في سائر بلاد العالم... والحقيقة التي لا مراء فيها، ان هناك اسرافا لا حد له في الاعتماد على الطب النفسي، وليس الاطباء النفسيون مجردين من اللوم

صوت

اشعة الفكر والخيال

واحدة، وجبال لا تعد ولا تحصى... انت ابن المادة، وانا ابن الخيال... انت ابن هذا التراب، وانا ابن ذلك السحاب، فلا تحبني عن الاخاء، ولا تقل لي: قم ننحد... اننا لا نستطيع ان نستحم في بحيرة واحدة.

انت ارى الارض تكاد تملأها البحور والبحيرات والجداول والينابيع، وليس لهذه الامعة القاطلة، ونظرك للنفوس الحاقلة في يروبيها

بقطرة ماء... قهل الارض اولى بالرى من الانسان!! ان اعظم التهورات واشدها فتكا ثورة الفزرة، ولولا بريق الذهب الحنون، لما كان بريق هذا السيف المسمون.

منذ اقام الجشع قصوره الفخمة التي تكاد تضيق بها الساحات، والشاعرية ضرب فيها الفؤوس، والصراع على اشدته... ولكن هل تقوز الشعاعية في نهاية الامر!! هل تكون الكلية الاخرى قلاحساس

تلك هي المسألة... يقولون: دع الخيال وعد الى الحقائق، ولكن ما هي هذه الحقائق واين هي؟ انظر تراها بدورها خيالا... انتظر الى اي بناء من تلك الابنية الشاهقة التي يقيمونها باسم الحقيقة، او العقل، او الواقع، تر ان المخيلة هي المقنع الوحيد الذي استخرجوا منه حجارتهم.

ان الاكترية «المطلقة» او النسبية التي تدعمك، لا تفيدك انك على صواب في رأيك، فقد يرى رجل واحد في زاوية صغيرة ما لا تراه الجاهل المحدث في انهم الناس راوا التفاحة تسقط من الشجرة، وراوا الارض والشمس، فلم يخطر لهم ما خطر لنيوتن، وغاليلي!!

راجي الراعي - لبنان

حوادث عجيبة يفسرها علماء النفس :

يمشون وهم نيام!!

استيقظت سيدة في الثالثة والثلاثين من عمرها من نومها وهي تقود سيارة بالقصى سرعة... واعجب ما في الامر ان السيدة المذكورة كانت لا تعرف في اللحظة كيف تقود السيارة، ولم تكن لديها اية فكرة عن كيفية توصيلها الى قيادتها وهي نائمة...!!

واوقفت السيدة السيارة على الفور، ووشيت على قديمها الى اقرب تلفون، وعندئذ علمت انها على مسافة ٢٥ كيلو متر من بيتها... فكان عليها ان تنتظر وصول زوجها كي يعود بها هي والسيارة الى البيت.

والمرجع ان تلك السيدة نهضت في نحو الساعة الثانية بعد منتصف الليل من فراشها بكل هدوء، من غير ان توقظ زوجها، وارتدت معطفا غروي بجيبتها، وفتحت الكراج، ونجالت وجود سيارتها الخاصة ذات القيادة الذاتية، واستقلت سيارة زوجها ذات الطراز القديم، الذي يلزم لجميع تفاصيل قيادتها استعمال اليد، سواء لتغيير السرعة، او للقيام، وكالت دائما لمن مجرعا من استيعاب طريقة قيادتها.

وحادثة هذه السيدة تعتبر من اعجب حوادث السير والحركة انشاء التوم... ولكنها ليست المثل الوحيد... فتسبب من يشون اناء نومهم تلجس في بلاد كثيرة سبعة بالقة من عدد السكان.

يبد من معظم هذه الحالات في الواقع، حالات ينهض فيها اصحابها للطواف في الحجرة او في ارجاء البيت مدة تتراوح بين دقيقتين ونصف ساعة ثم يعودون الى اسرهم... وقد يصعدون السلام، او يتفحصون الابواب او يبدلون ملابسهم... وهناك حالات نادرة يقوم فيها القيام بكتات الرسائل، او عزف القطوعات الموسيقية، او يؤدون الاعمال المنزلية... وهي - كما هو واضح - امور معقدة.

وفي بعض الاحيان يخرج التامون الى الطريق ويتفحصون قايلا، ثم يتفحصون غنية قد تمت الى ثلاث ساعات... ومن اطراف الحالات، حالة رجل كان ينهض من سريره وهو نائم ويوقظ زوجته ويجرها وراءه الى خارج البيت صالحا الى البيت يوشك ان ينهار.

وليس من الغريب ان تلاحظ في من يشي وهو نائم شذوفا من كالمفعماته وهو يقظان، فتري القسيبي يلمس ويبس، وتري الوداع الهادي وقد اظهر شراسة.

وحث ذات يوم، ان رجلا استيقظ من كابوسه الى حقيقة انقطع من كل كابوس، ان كان يلطم ان مجرما يهاجمه فجعل يفره على ام راسه بسعدان قتل، واستيقظ ليجد شرهته قد قتلت ابنه الصغير.

والواقع ان المشي اناء النوم من اغرب اوجه نشاط الانسان، والمحققون ان خلا بطرا على الجاهل المسمى اناء النوم، فتتعلق الاكثار والاعلام من عالم المخيلة الى عالم الواقع... فالناظر ان من يشي في نومهم يتسود عليه كاته يظنان تاما... فحركاته بطيئة وعيانه مفتوحة ونزاعا مبركيا... فليس سحجا ان يسير ويدها امام وجهه لينحسب بها طريقه... بل انه وجه العكس يصح تجنب العقبات، مما يدل على سلامة الصلة العصبية بينه وبين بيته... ولكن اذا اشعلت عود قناب امام عينيه لم يفر عليه اي اثر بل على روية الضوء.

ويلاحظ ايضا ان سمعهم جيد... ولكن لا يستطيع ان تتقدم معه محادثة منضلة، لانه في الواقع غالب من هذا العالم، مشغول بسلوكاته اللاشعورية... ولكنه مشغول بالقيام لاجزاء لا شعورية... فحيما يتفكر في ان امرته بالعودة الى فراشه عاد على الفور... بيد ان من بين هؤلاء من يعانون ازمت

موجود... استدعت السيدة الانيقة سائق سيارة اجرة في ميدان «بيكاكيلي سيركس» في لندن واشارت الى رجل يقف على الجانب الاخر من الميدان ويتطلع الى ساعته وقالت للسائق: اذهب بي الى هناك.

فقال السائق: هل تخشين اجتياز الطريق بسبب شدة حاجيات السيدة: كلا... ولكن تأخرت عن موعدة... حقيقة، فاذا وصلت اليه في سيارة اجرة، فسيبدو انني بذلت مجهودا للوصول اليه بسرعة!

وصف ديوماسي... سئل احد رجال السلك السياسي في لندن عن رايه في عطلة الاسبوع التي اشاعها في قصر احدى الدوقات البارفات

غرائب وطرائف

اعداد : عبد الهادي عودة - القنس

الانجليزي فقال : لو ان طبق الشورية كان ساخنا

كانت الذي قدومه لنا، ولو ان التيب كان في عمر الدجاج الذي اكناه، ولقد كان لحم الدجاج لنا كجسم الخالية، ولو كانت الخالية تخب القزل كصاحب البيت المعجوز... فلنمت بعطلة اسبوع سعيدة جدا!

ولكن عندما حاول في احد الايام دخول احد مطاعم موني الحظية اكتشف امره، فالتى القبض عليه... والسبب؟ لان مفتي المسك الحديبية الفرنسيين لا يسمح لهم باستعمال مطاعم عمال المسكة الحديبية... فلم يطاعهم الخاصة.

اصوات لتنبية النائمين... اخترع مؤخرا ساعاتي ايطالي، من مدينة نابولي، ساعة منبهة، خصيصا للذين يظنون في نوم عميق، ويديعها فريدة في نوعها.

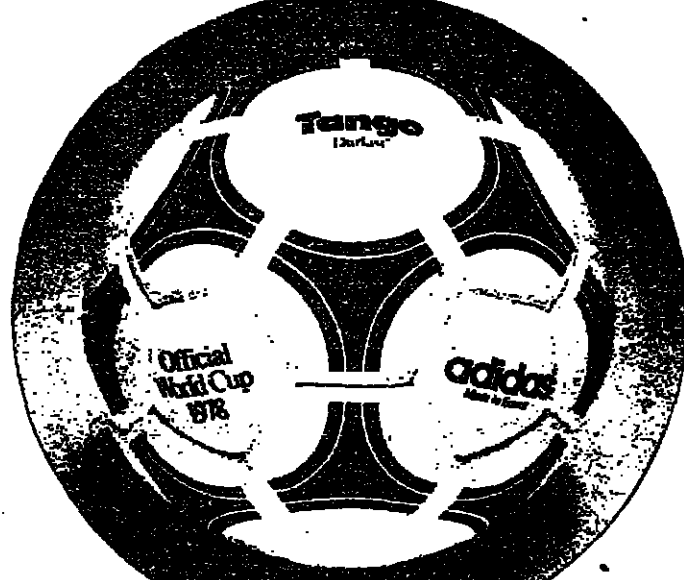
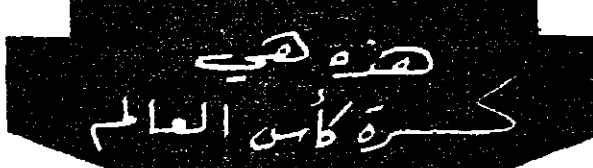
فإذا لم ينهض النائم حالا يتفرع جرسها، فهناك جهاز كهربائي في داخلها، يجعل شريطا مسجلا ان يخرج اصوات تغير سيارة برقة من الزمن، ثم يقيم زفير اسد، ويصد اطلاق عبارات نارية، واخيرا صف منحن!

ولكن ما راي المخترع العام سيبا اذا كان النائم ضعيف السمع او انه افرط في الشرب الى حد الفوبية من الومي؟ ان من الناس من لا تعرف النوم الا اذا كانت وسط ضجيج هائل، وكما تعالت الضجة كلما عالج في النوم الميق... فهل هناك علاج؟

وصف ديوماسي... سئل احد رجال السلك السياسي في لندن عن رايه في عطلة الاسبوع التي اشاعها في قصر احدى الدوقات البارفات

أكبر تظاهرة رياضية في الأرجنتين اليوم المباراة على بطولة كأس العالم بكرة القدم

تفتتح مساء اليوم في بوينس آيرس مباريات كأس العالم في كرة القدم لسنة ١٩٧٨ وذلك باستعراض الفرق للوفود الرياضية التي تمثل ستة عشر دولة، ويطلق قارات العالم.



هذه هي الكرة الرسمية التي سيلعب بها اليوم في بوينس آيرس منتخباً ألمانيا ويولندا في افتتاح المباراة على كأس العالم في كرة القدم.

منتخب المكسيك وسيعبر معه في افتتاح المباراة على كأس العالم في كرة القدم. وقال المدرب الهولندي...

منتخب المكسيك يفوز في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

وقد استعدت الأرجنتين لاستعدادات كبيرة لهذه التظاهرة الرياضية العالمية التي تدعى «ميجر»...

ولا يفت الاستعداد لهذه البطولة على التدريب الشاق المتواصل للفرق الرياضية على أحدث طرق التدريب العلمية...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

وزارة المعارف تفتتح مراكز لتوجيه الطلاب الثانويين في البلاد

افتتحت وزارة المعارف في جميع الولايات مراكز لتوجيه الطلاب الثانويين في كافة المستويات المتعلّقة باستمرار التعليم العالي...

وقال الناطق بلسان الوزارة إن المراكز أقيمت عقب تطبيق قانون التعليم الإلزامي...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

أضراب موظفي بنك البريد قد يحول دون صرف مخصصات التأمين

القدس - عتيم - نفت التناقص بلسان مؤسسة التأمين الوطني...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

انتخاب ملكة جمال إسرائيل لسنة ١٩٧٨ من هي ملكة الحسن ومن هي فتاة إسرائيل؟

تل أبيب - عتيم - أمام جمهور يربو على عشرة آلاف شخص توجت بعد منتصف ليلة الأربعاء...



ليشا اجبي ملكة الحسن



موريت يلينك ملكة الجمال



شيري الون فتاة إسرائيل



يافا شاميسو الشريكة الحسنة



تامري ليرمان نائبة الملكة

وزير المواصلات يتوقع منح «أل-عال» امتيازات إضافية للهبوط في أمريكا

طيار بن غوريون - عتيم - أعلن السيد منير عيت وزير المواصلات...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

الانباء

جريدة يومية سياسية

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...

في مباراة تقيمية على ملعب في بوينس آيرس...